

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,0001	0,0005	1,243	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	41	0,428	2,623	3,699	0,0002	0,001	1,588	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		599,465	21,623	24,45	71,946	0,001	0,002	8,815	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	70	238	4,8872	8,7593	34,3862	0,0004	0,0097	0,0302	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		297,713	5,74	9,132	46,605	0,	0,01	0,73	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,9266	5,541	8,0494	0,0002	0,0002	3,1046	
Vistas gaļas gulašs	120	135	12,6919	7,3751	4,2307	0,0005	0	1,0973	1;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,5995	1,5695	1,117	0	0	0,494	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	33	0,8912	2,4262	2,2226	0	0,0001	0,6138	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		611,053	25,569	18,588	83,936	0,001	0,	9,622	
Launags									
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,0002	0,001	0,42	7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		382,394	10,38	12,392	59,084	0,	0,001	1,56	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	240	11,4823	16,1473	12,1527	0,0001	0	0,6341	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas r	50	18	0,6212	1,2359	1,268	0	0,0001	0,6053	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Putukrējums	30	80	0,6269	0,7534	5,6314	0	0,0045	0,0903	6;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0,04	0	11,9	0	0	0,36	
Kopā:		646,117	18,29	18,778	89,068	0,	0,01	7,372	
Launags									
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Krēmsiers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Kopā:		314,495	12,363	13,178	35,937	0	0	3,474	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	180	118	1,3698	9,189	7,3674	0,0002	0	2,9412	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,6322	1,5992	1,9631	0	0,0001	1,2912	
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		720,506	14,494	27,745	91,636	0,001	0,	11,72	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	187	18,3478	2,7143	22,0832	0	0,013	0,0413	1;11;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		292,973	19,49	8,867	34,612	0	0,013	0,041	